

食生活きさらづ

第28号

2023年11月2日発行

木更津市食生活改善
サポーターの会
事務局 健康推進課
TEL0438-23-8379



(写真・左)コーンミルクかん、(写真・右)ひじきと新生姜の炊き込みご飯
※木更津市公式YouTubeチャンネル「きさらづプロモチャンネル」7月、10月公開

力を合わせて挑戦！

会長 北原 美奈子

し、1つ1つハードルを越えています。

小さなお子さんから高齢者まで、木更津で収穫される農作物を取り入れて健全な食生活を実践できるように、サポーターの思いを込めて取り組んでいます。この思いが、1人でも多くの皆さんに届くことを願っています。

令和5年4月、市長より食生活改善サポーターおよび食育コンシェルジュとして29名が委嘱を受け、活動をスタート。地産地消、地域の伝統的な和食文化の継承等、広い視点から食育を捉え、健康づくりの活動を進めていきます。

今年度初の取り組み！シティプロモーション課からの依頼を受け、JCOM制作動画「オーガニックシティきさらづ」内の「きさらづごはん」コーナー（5分程）で、木更津産の旬の農産物を使ったレシピを年6回紹介することになりました。

放映月2か月前からのレシピ作成、料理写真撮影に加え、動画に出演してポイントの紹介をしています。私達サポーターにとって、初めての経験で戸惑うことばかりですが、お互い支え合いながら役割を分担

「きさらづごはん」放送・公開予定

7月:コーンミルク缶
8月:トマトチズうどん
10月:ひじきと新生姜の炊き込みご飯
11月:鮭とキャベツのおろし煮
12月:ターサイときのこの中華スープ
2月:レタスチャーハン

JCOMにて放送、木更津市公式YouTube「きさらづプロモチャンネル」にて公開

※7~10月分は放送・公開済み

イオンモール木更津で朝食摂取啓発

6月24日～7月2日

1班 芝崎 陽子

市民の皆さんへの朝食摂取啓発のため、工夫を凝らしたパネル展示となりました。

展示場所は昨年同様2F光雲堂隣。来場者に、シール式アンケートを行い、たくさんのご回答をいただきました。

アンケート結果から、朝食摂取習慣がある人が多い一方、欠食の人も多い印象で、幅広い世代への食生活改善アプローチの必要性を感じられました。

今後も私たち食生活改善サポーターは、さらに活動の幅を広げ、市民の皆様へ寄り添った活動を行っていきたく強く思いました。



(写真)展示の様子

おすすめ簡単レシピ

ひじきと新生姜の炊き込みご飯

【材料 4人前】

- ・米 2合
- ・芽ひじき 大さじ2
- ・新ショウガ 2片
(根生姜の場合1片)
- ・油揚げ 2/3枚
- A 水 カップ2
- A だしの素 小さじ2
- ・万能ねぎ 6本



【作り方】

- ①米はとぎ、芽ひじきは水に浸して戻し、それぞれざるに上げる。新ショウガは皮をこそげとり千切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけ、縦半分の千切りにする。
- ③炊飯器に①の米、芽ひじき、新生姜、②の油揚げ、Aを入れて軽く混ぜ合わせて、炊く。
- ④器に盛り、小口切りに切った万能ねぎを散らす。

公開中の
「きさらづごはん」
の中から紹介！

韓国の高校生への

太巻き寿司実習の講師を経験して

8月3日

3班 丹羽 久美

平成18年から太巻き寿司実習の講師として(コロナ禍で見合わせた期間もあったが)依頼を受けている拓殖大学紅陵高等学校に、今年も招かれました。

今回は紅陵高校と交流のある、韓国の高校生たちに向けての実習で、バラの花の絵柄を巻いてもらいました。皆必死で取り組む姿に感動しました。出来上がると、すぐに写真を撮り美味しく食べていました。

ちなみに韓国の人々は紅ショウガを食べる習慣がないということです。お互いの文化、風習の違いを感じることができました。

通訳の方を通しての実習でしたが、大変有意義なものとなりました。

日本での良い思い出になってもらえたら何よりです。



(写真上)実習中の様子



(写真下)太巻き寿司の断面

編集後記

今年度より新たに委嘱されたサポーターが加わり、そのうち8名が広報委員になりました。

調理を伴う活動も増え、サポーターの全体研修である「太巻き寿司実習」に参加した際には、すべてのパーツを巻きすの上でまとめ上げ、切るまでのワクワク感は何とも言えず、綺麗な花模様にも感動でした。

これからの地域での活動が楽しみです。

広報委員 藤田、芝崎、棚倉、富永、丹羽